



CURSO

**ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA
LA PREVENCIÓN DE DOLENCIAS
MUSCULOESQUELÉTICAS EN EL
TRABAJO**



seguro
laboral

Modalidad: E-learning

| Duración: 6 horas

| Código: 660363

ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA PREVENCIÓN DE DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN EL TRABAJO



El curso proporciona a los participantes una comprensión profunda de las causas, síntomas y estrategias de prevención de las dolencias musculoesqueléticas relacionadas con el trabajo.

Objetivo de desempeño

Aplicar prácticas de trabajo correctas para evitar trastornos musculo esqueléticos de extremidad superior en los lugares de trabajo

Objetivos de aprendizaje

- Conocer estrategias de ergonomía aplicadas al uso de elementos tecnológicos (notebook, pc estacionario, tablets, smartphones)
- Conocer los factores de riesgo asociados a trastornos musculoesqueléticos de extremidad superior.
- Conocer la importancia del uso correcto de máquinas y equipos.
- Valorar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano.
- Comprender los beneficios de las fases de los ejercicios compensatorios.
- Practicar los ejercicios compensatorios para cada segmento del cuerpo.Identificar comportamientos seguros y riesgosos.
- Entender la metodología para la observación de comportamientos.
- Conocer los pasos para realizar retroalimentación positiva y guía.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefatutras, comités paritarios y monitores.

Participantes requeridos

Mínimo 10 personas.

Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

Contenidos del curso

Módulo 1 Ergonomía y autocuidado para el trabajo en oficina y teletrabajo

- Antecedentes generales.
- Consejos para prevenir trastornos musculoesqueléticos y fatiga visual.
- Pasos para incorporar la ergonomía en tu puesto de trabajo.
- Tips para optimizar nuestro puesto de trabajo y cuidar nuestra salud (luminarias, confort acústico, higiene de la voz, ventilación, temperatura).
- Postura frente al computador y otros equipos.

Módulo 2 Evitando dolencias musculoesqueléticas de extremidades superiores (TMERT) en su trabajo

- Factores de riesgo asociados a TMERT según MINSAL.
- Equipo, herramientas y apoyos técnicos.

Módulo 3 Monitor de ejercicios compensatorios

- Actividad física laboral.
- Consideraciones generales.
- Fases de los ejercicios compensatorios.
- Ejercicios compensatorios para cada parte del cuerpo.





seguro
laboral